

**PENGARUH TERAPI *THOUGHT STOPING* TERHADAP TINGKAT
DEPRESI PADA IBU *POSTPARTUM* REMAJA
DI KECAMATAN NGIMBANG**

SKRIPSI



ANASA FAIZATUL ULA

NIM. 21.02.01.3329

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2025

**PENGARUH TERAPI *THOUGHT STOPING* TERHADAP TINGKAT
DEPRESI PADA IBU *POSTPARTUM* REMAJA DI KECAMATAN
NGIMBANG**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana**

**ANASA FAIZATUL ULA
NIM.21.02.01.3329**

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2025

KURIKULUM VITAE

Nama : ANASA FAIZATUL ULA

Tempat, Tgl. Lahir : Lamongan, 29 Januari 2004

Alamat Rumah : Dsn. Plembon RT.02/RW.02 Ds. Banjarejo Kec.
Sukodadi Kab. Lamongan.

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

- 1) TK Pembangunan Lulus tahun 2009
- 2) MI MIFTAHUL ULUM Banjarejo Lulus tahun 2015
- 3) MTs Terpadu Roudlotul Qur'an Lulus tahun 2018
- 4) MAN 1 Lamongan Lulus tahun 2021
- 5) S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan tahun 2021- sekarang.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Sebaik-baiknya manusia adalah yang paling bermanfaat bagi sesama.”

(HR. Ahmad)

“Hidup bukanlah tentang ‘Aku Bisa Saja’, namun tentang ‘Aku Mencoba’. Jangan pikirkan tentang kegagalan, itu adalah Pelajaran.”

(Ir. Soekarno)

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah SWT dan mengucapkan syukur Alhamdulillah atas Karunia-Nya yang telah memberikan petunjuk dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Terimakasih penulis ucapkan dan saya persembahkan kepada pintu surgaku yakni ibunda (Puji Astutik, S.Pd.I) dan cinta pertamaku yakni ayah (Achmad Fauzi) terimakasih atas setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis, mengusahakan segala kebutuhan penulis, mendidik, membimbing, dan selalu memberikan kasih sayang yang tulus, motivasi serta dukungan dan selalu mendoakan penulis dalam keadaan apapun agar penulis mampu bertahan untuk melangkah setapak demi setapak dalam meraih mimpi di masa depan. Terimakasih untuk selalu berada disisi penulis dan menjadi alasan bagi penulis

dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Semoga ayah dan ibu diberikan umur panjang, sehat selalu.

2. Terimakasih kepada dosen pembimbing (Ibu Heny Ekawati, S.Kep., Ns., M.Kes dan Ibu Wahyu Retno Gumelar, S.Kep., Ns., MNS) yang selalu memberikan dukungan, semangat, bimbingan serta nasehat untuk saya
3. Terimakasih kepada seluruh dosen Universitas Muhammadiyah Lamongan yang telah memberikan ilmunya kepada saya selama perkuliahan. .
4. Kepada kakak sepupu-sepupu dan keluarga besar yang sangat saya sayangi dan saya cintai terimakasih banyak atas dukungan dan segala motivasi dan dukungan kepada penulis.
5. Kepada teman sekaligus saudara, Brilianti Ghefira Zakiyyah dan Saskia karimah Yanti tak kalah penting kehadirannya yang saling memberikan semangat dan dukungan, yang selalu menjadi support system peneliti selama di bangku perkuliahan ini.
6. Terima kasih kepada teman-teman penulis yang turut membantu dan ikut andil dalam penelitian penulis dan memberikan semangat.
7. Terakhir terima kasih untuk diri sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terima kasih sudah bertahan.

ABSTRAK

Ula, A.F. 2025 **Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Terhadap Tingkat Depresi Ibu *Postpartum* Remaja di Kecamatan Ngimbang**. Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Heny Ekawati, S.Kep., Ns., M.Kes. (2) Wahyu Retno Gumelar, S.Kep., Ns., MNS

Masa *postpartum* merupakan periode kritis yang membawa perubahan signifikan baik secara fisik maupun psikologis, terutama bagi ibu remaja yang rentan mengalami gangguan penyesuaian diri akibat ketidaksiapan mental. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *Thought Stopping* terhadap tingkat depresi ibu *postpartum* remaja di Kecamatan Ngimbang. Metode penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Sampel sebanyak 34 responden diperoleh melalui teknik consecutive sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS), dan analisis data dilakukan dengan uji wilcoxon. Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami depresi tingkat sedang (70,6%). Setelah diberikan terapi *Thought Stopping*, terjadi penurunan tingkat depresi, dengan sebagian besar responden berada pada tingkat depresi ringan (50%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dan $Z = -3,218$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan terapi *Thought Stopping* terhadap penurunan tingkat depresi ibu *postpartum* remaja. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terapi *Thought Stopping* efektif dalam membantu menurunkan tingkat depresi pada ibu remaja pascapersalinan, namun dibutuhkan konsistensi dalam penerapannya untuk hasil yang optimal.

Kata Kunci : Terapi *Thought Stopping*, Depresi *Postpartum*, Remaja

ABSTRAK

Ula, A.F. (2025). *The Effect of Thought Stopping Therapy on the Depression Level of Postpartum Adolescent Mothers in Ngimbang District*. Thesis S1 Nursing Program, Universitas Muhammadiyah Lamongan. Advisors: (1) Heny Ekawati, S.Kep., Ns., M.Kes., (2) Wahyu Retno Gumelar, S.Kep., Ns., MNS.

The postpartum period is a critical phase that brings significant physical and psychological changes, especially for adolescent mothers who are vulnerable to adjustment disorders due to mental unpreparedness. The aim of this study was to determine the effect of Thought Stopping therapy on the level of depression in postpartum adolescent mothers in Ngimbang District. This research employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 34 respondents were selected using consecutive sampling. The instrument used was the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS), and data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that before the intervention, most respondents experienced moderate levels of depression (70.6%). After receiving Thought Stopping therapy, the depression levels decreased, with the majority of respondents experiencing mild depression (50%). The Wilcoxon test results showed a $p\text{-value} = 0.001$ (<0.05) and $Z = -3.218$, indicating a significant effect of Thought Stopping therapy on reducing depression levels in postpartum adolescent mothers. The conclusion of this study is that Thought Stopping therapy is effective in helping to reduce depression levels in adolescent postpartum mothers; however, consistent application is necessary to achieve optimal results.

Keywords: *Thought Stopping Therapy, Postpartum Depression, Adolescents.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi *Thought stoping* Terhadap Tingkat Depresi Pada Ibu *Postpartum* Remaja Di Kecamatan Ngimbang” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapat gelar sarjana di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu :

1. Prof. Dr. Abdul Aziz Alimul Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Dr. Virgianti Nur Farida, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
3. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Heny Ekawati, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan proposal ini.
5. Wahyu Retno Gumelar S.Kep., Ns., MNS selaku dosen pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan proposal ini.

6. Terima kasih kepada Puskesmas Ngimbang beserta para bidan desa yang telah memberikan ijin untuk survey awal untuk melakukan penelitian sekaligus mendampingi selama penelitian.
7. Terima kasih kepada orang tua saya yang selalu memberikan dukungan moril, materiil, serta doa yang tak kunjung usai.
8. Teman - temanku seperjuangan yang selalu memberikan semangat dalam studiku.
9. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materiil dalam terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 25 Juni 2025

Penulis

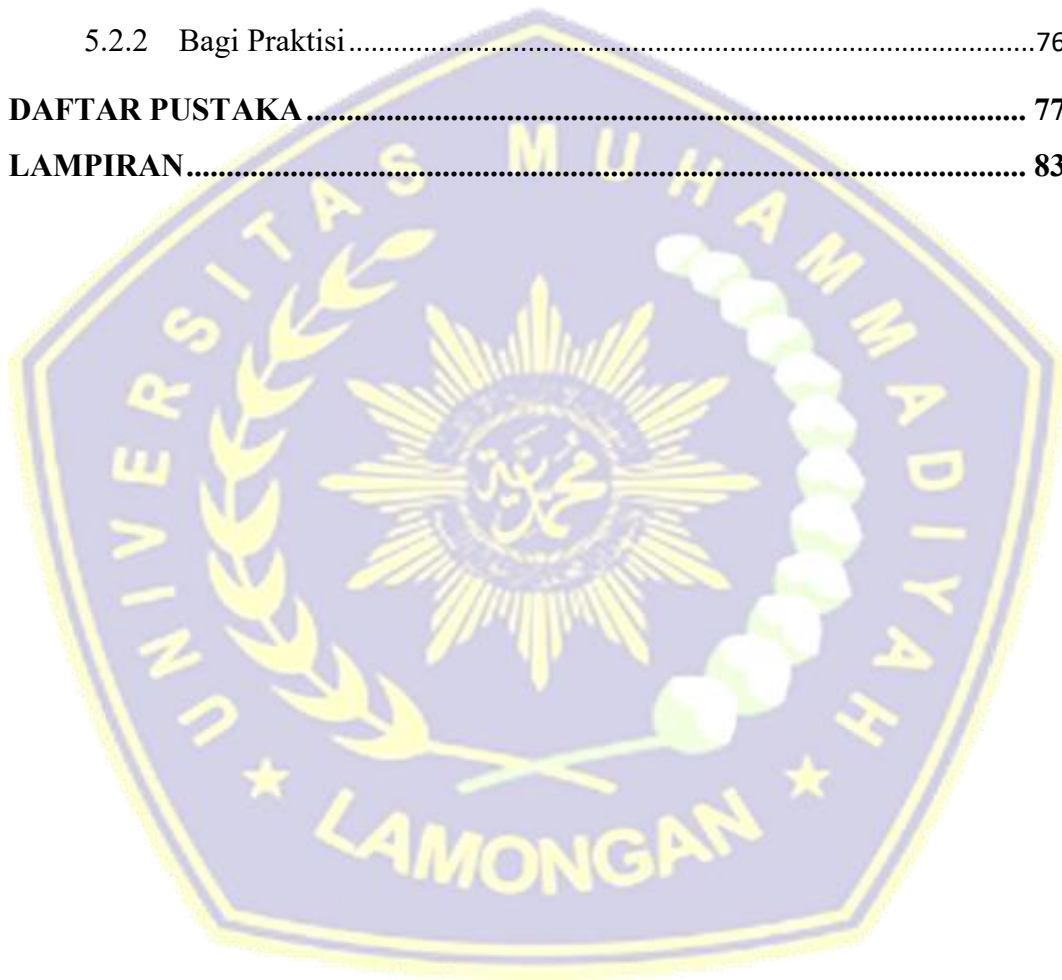
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KURIKULUM VITAE	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR SINGKATAN.....	xix
DAFTAR SIMBOL	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep Dasar Masa Nifas (<i>Postpartum</i>)	9
2.1.1 Pengertian Masa Nifas (<i>Postpartum</i>)	9
2.1.2 Adaptasi fisiologis <i>Postpartum</i>	10
2.1.3 Adaptasi Psikologis <i>Postpartum</i>	13
2.2 Konsep Remaja	14
2.2.1 Pengertian Remaja.....	14
2.2.2 Ciri-ciri Remaja	16

2.2.3	Tugas Perkembangan Remaja	19
2.3	Konsep Depresi Pada Masa <i>Postpartum</i>	22
2.3.1	Pengertian Depresi Pada Masa <i>Postpartum</i>	22
2.3.2	Jenis Depresi Pada Masa <i>Postpartum</i>	23
2.3.3	Penyebab Depresi pada masa <i>postpartum</i>	24
2.3.4	Tanda dan Gejala Depresi Pada Masa <i>Postpartum</i>	28
2.3.5	Dampak Depresi Pada Masa <i>Postpartum</i>	30
2.3.6	Penatalaksanaan Depresi Pada Masa <i>Postpartum</i>	31
2.3.7	Pencegahan Depresi Pada Masa <i>Postpartum</i>	33
2.3.8	Pemeriksaan Penunjang Tingkat Depresi Pada Masa <i>Postpartum</i>	35
2.4	Konsep Terapi <i>Thought stoping</i>	36
2.4.1	Pengertian Terapi <i>Thought stoping</i>	36
2.4.2	Prinsip – Prinsip Terapi <i>Thought stoping</i>	37
2.4.3	Tujuan Terapi <i>Thought stoping</i>	38
2.4.4	Manfaat Terapi <i>Thought stoping</i>	38
2.4.5	Tata Cara Pelaksanaan Terapi <i>Thought stoping</i>	39
2.5	Kerangka Teori	41
2.6	Kerangka Konsep	42
2.7	Hipotesis	43
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN		44
3.1	Desain Penelitian	44
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian	45
3.3	Kerangka Kerja	46
3.4	Populasi, Sampel dan Sampling Desain	47
3.4.1	Populasi Penelitian	47

3.4.2	Sampel Penelitian	47
3.4.3	Sampling Penelitian.....	47
3.5	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	48
3.5.1	Identifikasi Variabel.....	48
3.5.2	Definisi Operasional.....	49
3.6	Pengumpulan Data dan Analisa Data	51
3.6.1	Pengumpulan Data.....	51
3.6.2	Instrumen Penelitian.....	51
3.6.3	Pengelolaan Data	52
3.6.4	Analisis Data	54
3.7	Etika Penelitian.....	55
3.7.1	Respect for person	55
3.7.2	Beneficience.....	56
3.7.3	Justice (Keadilan).....	57
3.7.4	Non Maleficence.....	57
BAB 4	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
4.1	Hasil Penelitian.....	58
4.1.1	Data Umum.....	58
4.1.2	Data Khusus	62
4.2	Pembahasan.....	64
4.2.1	Tingkat Depresi Ibu <i>Postpartum</i> Remaja Sebelum diberikan Terapi <i>Thought stoping</i>	64
4.2.2	Tingkat Depresi Ibu <i>Postpartum</i> Remaja Setelah diberikan Terapi <i>Thought stoping</i>	67

4.2.3 Pengaruh Terapi <i>Thought stoping</i> terhadap Tingkat Depresi Ibu <i>Postpartum</i> remaja	69
BAB 5 KESIMPULAN	75
5.1 Kesimpulan.....	75
5.2 Saran	75
5.2.1 Bagi Akademis.....	75
5.2.2 Bagi Praktisi.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	83

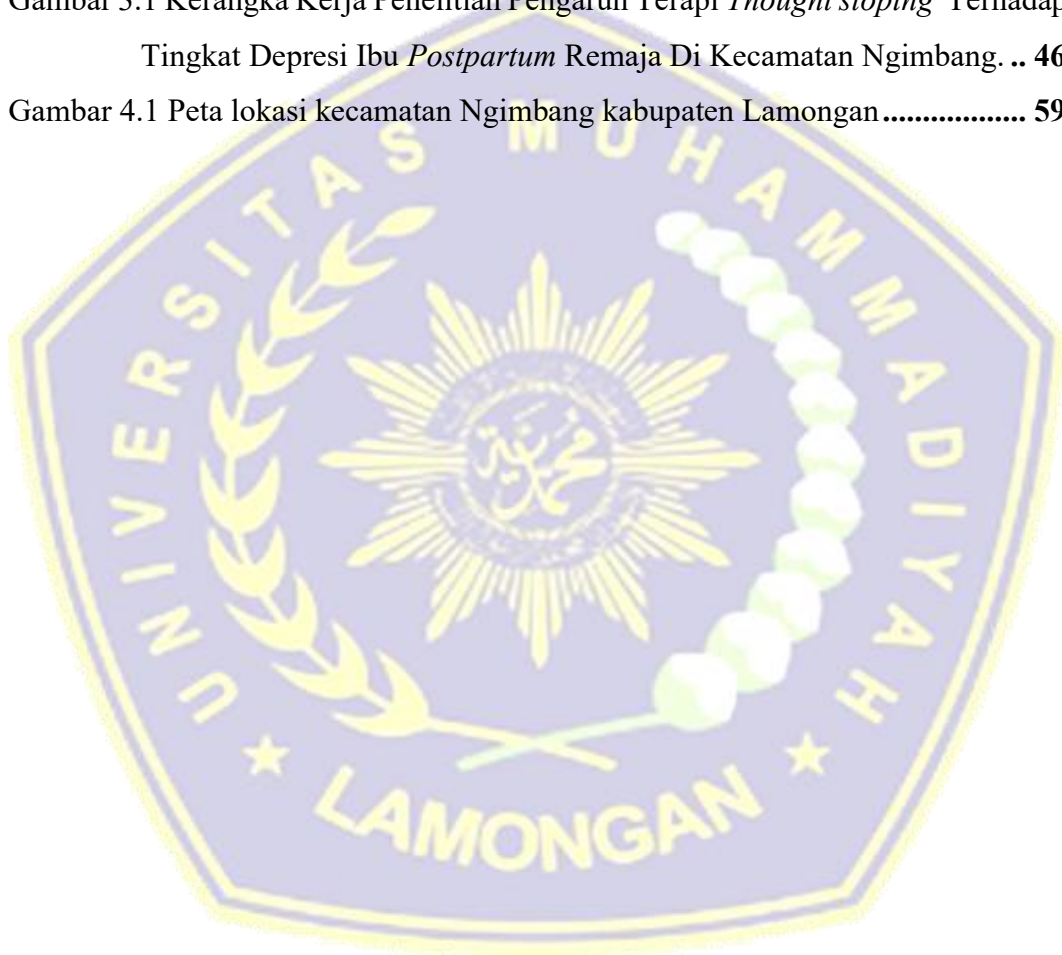


DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Terapi <i>Thought stoping</i> Terhadap Tingkat Depresi Ibu <i>Postpartum</i> Remaja Di Kecamatan Ngimbang ...	49
Tabel 4.1 Distribusi Usia pada Ibu <i>Postpartum</i> Remaja di Kecamatan Ngimbang	59
Tabel 4.2 Distribusi Status pada Ibu <i>Postpartum</i> Remaja di Kecamatan Ngimbang	60
Tabel 4.3 Distribusi Jenis Persalinan pada Ibu <i>Postpartum</i> Remaja di Kecamatan Ngimbang	60
Tabel 4.4 Distribusi Lama Persalinan pada Ibu <i>Postpartum</i> Remaja di Kecamatan Ngimbang	60
Tabel 4.5 Pekerjaan Persalinan pada Ibu <i>Postpartum</i> Remaja di Kecamatan Ngimbang	61
Tabel 4.6 Distribusi Pendidikan Terakhir pada Ibu <i>Postpartum</i> Remaja di Kecamatan Ngimbang	61
Tabel 4.7 Distribusi Tingkat Depresi Ibu <i>Postpartum</i> Remaja sebelum diberikan Terapi <i>Thought stoping</i> di Kecamatan Ngimbang.....	62
Tabel 4.8 Distribusi Tingkat Depresi Ibu <i>Postpartum</i> Remaja setelah diberikan Terapi <i>Thought stoping</i> di Kecamatan Ngimbang.....	62
Tabel 4.9 Hasil Uji Wilcoxon Tingkat Depresi Ibu <i>Postpartum</i> Remaja setelah diberikan Terapi <i>Thought stoping</i> di Kecamatan Ngimbang.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian Pengaruh Terapi <i>Thought stoping</i> Terhadap Tingkat Depresi Ibu <i>Postpartum</i> Remaja Di Kecamatan Ngimbang. ..	41
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Terapi <i>Thought stoping</i> Terhadap Tingkat Depresi Ibu <i>Postpartum</i> Remaja Di Kecamatan Ngimbang	42
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Terapi <i>Thought stoping</i> Terhadap Tingkat Depresi Ibu <i>Postpartum</i> Remaja Di Kecamatan Ngimbang. ..	46
Gambar 4.1 Peta lokasi kecamatan Ngimbang kabupaten Lamongan	59



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Rencana Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Ijin Melakukan Survey Awal
- Lampiran 3 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Kuesioner EPDS (*Edinburgh Postnatal Depression Scale*)
- Lampiran 7 : Instrumen Penelitian (SOP Terapi *Thought stoping*)
- Lampiran 8 : Tabulasi Data Pre-test
- Lampiran 9 : Tabulasi Data Post-test
- Lampiran 10 : Analisis Data
- Lampiran 11 : Dokumentasi
- Lampiran 12 : Lembar Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN



AIDS	: <i>Acquired Immune Deficiency Syndrome</i>
ASI	: Air Susu Ibu
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
CBT	: <i>Cognitive Behavior Therapy</i>
Dr	: Doktor
EPDS	: <i>Edinburgh Postnatal Depression Scale</i>
GABA	: <i>Gamma-Aminobutyric Acid</i>
HIV	: <i>Human Immunodeficiency Virus</i>
IRT	: Ibu Rumah Tangga
M. Kes	: Magister Kesehatan
M. Si	: Magister Sains
MNS	: <i>Magister of Science in Nursing</i> (Magister Sains Keperawatan)
PR	: Pekerjaan Rumah
RS	: Rumah Sakit
RSUD	: Rumah Sakit Umum Daerah
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
SC	: <i>Sectio Caesarea</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
TCAs	: <i>Tricycle Antidepressant</i>
WHO	: <i>World Health Organization.</i>

DAFTAR SIMBOL

$\leq$: Kurang dari sama dengan

$\geq$: Lebih dari sama dengan

$=$: Sama dengan

- : Sampai

% : Persen

& : Dan

/ : Atau

“ : Kutip

